

遠離四種執著 (二)

二、若執著世間，則無出離心

接下來解釋第二偈「若執著世間，則無出離心。」我們為了要遠離痛苦與痛苦之因，並達到涅槃境界，必須放棄對三界輪迴的執著，此三界是指欲界、色界和無色界。若要瞭解為何必須放棄對三界的執著，則須先知曉世間輪迴的過患。若欲明白輪迴之過患以產生出離心，則須先釐清此世間的本質。如果能深思輪迴的本質，必可發現，它被苦苦、壞苦和行苦三種苦所緊緊包圍。

「苦苦」簡言之是指下三道（地獄道、餓鬼道和畜牲道）之苦；若我們如實思考生於此三道所受的惡報，必將不寒而慄。想像其所帶來的恐懼已難能消受，更遑論實居此三道中，想必痛苦更是難言可喻、無與倫比。再說，一旦生於此，若業報未盡，將無法藉由死亡脫離苦海。佛子若能經常如實思維三惡道的苦，必可產生戒慎恐懼之心，進而盡力避免招致下三道的惡業。札巴蔣稱試問眾生，為何不仔細地去找尋遠離惡業的方法，卻反而長養墮於惡道的業因呢？故我們所需要的，不只是聽聞與徹底了解此三道，更重要的是實際生起強烈的出離心，而這個出離心，必須要大到能使我們由衷的厭惡引生下三道的行為，約束自己不違犯第一種苦——苦苦。

接下來是第二種苦——壞苦，這種苦主要是折磨上三道的眾生。欲思壞苦的意義，可以先觀察

● 究給崔津仁波切
● 札巴蔣稱注釋
● 喇嘛秋達英譯
● 薩迦學院台灣辦事處編譯小組中譯

無常的本質。凡誕生於上三道的有情，無論天神、天使、梵天，或更具威力的宇宙之王，他們雖統治這個現象界，但將來也可能轉生下三道，被不同種類的生物所驅使、拘禁。即使如日、月的天人，未來也會失去光明，而轉生於伸手不見五指的黑暗之處。故知他們現在的境遇並無永恆性，一旦事過境遷，終將褪去光華，繁華光榮由指縫間流逝。即便是因佛陀經論而深信諸法無常的行者，若無真實禪修以超越輪迴，那也都將在時間之流中消失。

札巴蔣稱說，如果我們對深究「諸法無常」有困難，可花時間觀察那些曾經富裕，而今變成窮困人家；那些曾經孔武有力，現在變成虛弱不堪的人。曾經擁有很多，現在卻所剩無幾；以前是大家族，現在卻家道中落的例子比比皆是。看看那些曾是僕役如雲，為眾人所欽慕，如今卻孤單無人理會者，就很容易明瞭人世間並無永恆性。一旦獲得也可能失去，諸法無常的例子不勝枚舉，沒有人不受無常本質所影響。我們所擁有的，都只是短暫存在，最後都將消逝得無影無蹤。是故我們應禪觀諸法無常的本性，當我們遭逢各種境遇時，皆不應受束縛，學習放下且順其自然，不執著於任何事物，這是對治壞苦的簡要方法。

影響人類最多的是行苦，所有事物皆有條件性，但我們不了解，而使自己受永遠作不完的事所苦，姑且不論是否從中得到真正滿足，我們早已受害於無盡的忙碌追逐。讓我們略略思考事情作不完之苦，我們內心被許多等待要做的事所盤據，不論投注的心力多少，事情都是無窮無盡。但當我們毅然決定不做那些事時，這些瑣事似乎就完結了。我們不應該只為了使自己忙碌而被迫做事。唯有體會不能由多作事中得到滿足，以及不論有多少人在生命中相逢，也都無法真正讓我們感到滿足、快樂，因為會有許多隨之而來、惱人的人為問題需要處理；反之，若生命中邂逅的對象只有少數人，一般人似乎又顯得失



落。因此身邊親友人數無論多寡，都不能真實解決生命的問題。

這跟財富的擁有是一樣的，不管貧富貴賤，這些都不重要，並沒有人因為財富變多而變得真正快樂；富人和窮人一樣受苦。一旦擁有財富，就會衍生另一些不同於窮人的煩惱問題，所以痛苦的總量還是一樣多。既然這些世間法並不能保證生命能獲得快樂，那我們為什麼要做無止盡的投入呢？如果這樣下去，生命不就永遠失落於預備中，並結束於究竟的浪費。因此當死期來臨時，我們仍將只是停留在預備工作的階段，卻又不得不離開活著的職務，以進入「死亡」的新工作中，結果原先的準備，也只是帶領我們到達下個新生命的歷程而已。

當新生命開始時，我們將再次受縛於無止盡的忙碌。那些在前世所做，未曾帶來任何真正滿足的事，在另一個新生命之中，我們又得重新作它，週而復始、生世輪迴。至於想藉此獲得開悟解脫，那就更不用說了，這將是多麼悲哀的事啊。札巴蔣稱提醒，我們必須去除所有無止盡的活動，世間法並不能帶來解脫，為何不暫停一下，仔細思考所有活動的真正意義是什麼？我們必須出離各種的執著，假如自己不能劃上句點，這些將不會自動停止。唯有了解世間法的空洞與無意義，甚且因此遭受更多的痛苦，才有可能真正的出離。眾生無法了解這一點，反而積極地使用自己的身、口、意，去做那些無法累積任何善業的活動，實在是可悲可憐啊！

以上是詮釋第二偈「若執著世間，則無出離心」。若人能了解世間活動不能帶來絕對的喜樂，他就學到了出離心，而使自己不落入世間。

三、執著己目的，則無菩提心

札巴蔣稱即興用他的禪修經驗解釋第三句：「執著己目的，則

無菩提心。如執著私己目的，就無菩提心，也無法產生開悟成佛的可能。」為了證得涅槃，我們必須摒棄執著，真正使自己「遠離執著」。為了幫助眾生了解如何證得涅槃，札巴蔣稱更進一步敘說自己的禪修證量：「如果只有自己達到開悟的終點，那有什麼意思呢？這只有徒留曾經慈愛過自己的父母親，在輪迴中繼續痛苦；只求自己解脫，而遺棄如母有情眾生於痛苦之林，難道不會感覺慚愧與不安嗎？」

故札巴蔣稱強調培養利他心的重要性，為諸有情的利益而發心，遠較只為求個人解脫來得尊貴；自己離苦得樂應該是解脫順位中的最後一個。應如何長養利他之心呢？首先要生起願菩提心，然後精進努力以求證悟。我們所以會遭受失敗和痛苦，最主要是因為未修持利他的菩提心，一切痛苦皆來自於求一己私利，而所有快樂皆根於利他的行為。此點在寂天菩薩的《入菩薩行論》，以及其他許多教授中均有很好的開示。這些教授均謂，應轉移個人之注意力於他人利益之上。由於習性導致我們慣於顧及個人利益，於是菩薩們強調應改變順序，將其他眾生的利益置於個人之上，而非將私我放在最優先順位。透過實際上的思維，如果所有痛苦皆源於自私的動機，且又未因自私而達到快樂，反而帶來痛苦，我們就應嘗試作反向思考，抱持利他主義，並遵循此教授，盡力效法菩薩行。札巴蔣稱建議用下面的偈子作為祈請文，將有助於利他菩提心之長養。

願三界輪迴眾生之苦成熟於我，
願我所修諸功德迴向法界有情。

此祈請文，乃徹底地以一己之快樂交換他人之痛苦。首先我們必須強烈的發願，並在自己未具實現能力之前，以祈請文訓練自己勇於





修自他交換法，並深深祝願其成為真實，而非只是嘴巴說說而已。不但如此，我們應發願能具足可讓眾生快樂的所有能力與資源，然後發願讓一切有情，無條件的享用自己所積聚的功德善業。上面這個發願文先以口誦的方式來修持，如果真有人從我們身上拿走東西，也不會感到痛苦，因為這是我們所發的真實行願。

以上發菩提心的方法，就如同「道果」及其他的教授，都是以詳盡的細節來解說。而這些內容都已涵蓋於二句偈中，這就是「自他交換法」的修持。若有人持續關心其他眾生的利益，必可為他減輕痛苦，並為自己帶來更多快樂。最後札巴蔣稱以下一個歌頌，作為第三偈「執著己目的，則無菩提心」之結語。他說：「將一己之快樂迴向他人，並將他人之痛苦化為己有；又將所得到的任何功德，再迴向給所有眾生，願他們早日開悟成佛。」

扼要言之，第三句偈是關於放棄執著己身，亦即遵循菩薩學處。這不止是告訴我們修菩薩行的重要性，如果常人的日常生活能依這些重點而行，他將會發現快樂不斷湧現。因為不論所擁有的利益有多麼微小，都願迴向給所有眾生；不論其他有情所受的苦有多麼可怕，我們都願甘心承受。

四、執著心生起，則失正見地

現在進入文殊菩薩的第四偈「執著一生起，便失正見地」。為了說明這一句，札巴蔣稱接著說：「無論我如何考慮自己，都應將自己安住於法性上。」究竟真諦離於執著的二元性。若有執著，則不可能離於二元。如何避免執於「有」和「無」的二邊？若執著某種實存，就無法解脫，因為那些東西並非真實存有。相反的，「虛無主義者」否定「實有」，主張物質實際並不存在。他們否認善果為行善的結

果，當然，這將使他們難以轉生善道。

既然不能執於外存或內有之實有，與一切非實有的虛無主義中，我們只好安住於「既非存在，亦非不存在」的非二元境界中。因此札巴蔣稱要佛子安住於離此實有和虛無的二元之中。這也就是中觀所主張的中道境界。

札巴蔣稱接下來展示唯心或唯識派的觀點，他說一切顯現都是自心的創造。經驗無一不是依他而起，有些佛教的辯證大師摘錄札巴蔣稱的這些句子，而將薩迦巴歸類為邏輯的唯識派或唯心派。但是不管如何，當一個人深入思考札巴蔣稱這些話的深層意義時，將會知道他的觀點其實並非如此。佛經上說：「三界唯心，萬法唯識。」一切問題或非問題的根本都在於己心，了知一切解決之道在於自心，自心是一切存在化現的根本，是任何事情發生之投影者。如果我們了知一切事物皆為自心的反射，那麼我們只須要轉化這個心，便可使事情迎刃而解。

反之，若我們相信所有事情皆存於心外，如同某種客觀的現象一樣，例如由神聖的造物主——神，創造了世界，那麼我們就會將一切事情任由外在擺佈。如果我們說自己的經驗是他人所創造，或因於他人而來，就會將責任推給外界的存在，然後等待利益自己的一些改變發生。事實上，我們所經驗到的現象，並非是由神或超能力所創造出來，也並不實存。

其次，唯物論的觀點則是科學的見解，他們以物質元素為世間事物組成的基礎，這些元素合成產生世間的各種存在；而現象界各種事物的功能，只是各分子間交互作用的結果，物質是世間唯一的實有。

以上兩種說法，皆非正確，佛法教導我們，所有一切現象界皆是自心所創造出來的。為何我們不能允許自性如是呢？以此方式，我們就可以由限制中解脫出來，並且讓心性安住於神聖的祥和，讓自性安住於覺悟的實相中，就如先前根據唯識派所主張的。經由此方式，可



以增長中觀派所謂的中道，最後得證諸法實相，而達到圓滿果位，這便是最正確的見地。反之，若生命一有執著，無論執著於現世的實有或虛無，是神所創造的或是唯物論觀點，便都是執著，都是離於正確的見地。

以上觀點在喜金剛傳承的「道果」教授中亦有提及。「道果」說如果一切唯心，則所有意識的顯現皆為自心所創造，我們可以經此觀點相信實相也是心的展現，進而完全止息心的所有投影。心是所有經驗的創造者，也為所有創造出來的幻象負責；於是自性變得獨立，不受幻象所影響；且可以透過自心的實修，以達到諸法實相的展現。而諸法實相的內涵，是難於描述的，就如同在「道果」密續中所說：「任何語言文字均不夠格描述，因為證量的經驗是完全超越語言文字的。」一旦用文字形容，就已經扭曲當下確實的覺受。這就是札巴蔣稱所解釋的文殊師利菩薩之四句偈證悟的結論。接下來，札巴蔣稱為他的歌作總結：

「以此解釋遠離四種執著的功德，迴向所有道眾生，使他們皆能圓滿成就佛果。」

通常我們只說六道輪迴，而非七道，所增加的一道，是死亡後、投生前の中陰眾生，無法立刻轉生到六道中，故同時迴向他們超離輪迴，早日成就佛的果位。我以前沒能如此詳細講解「遠離四種執著」，但因我與你們強烈的精神聯繫，使得今天得以與大家分享，這是很值得慶幸的事。🕉（全文完）

喇嘛秋達于一九九八年八月二十四日英譯於新加坡

本文整理自中華民國密宗薩迦文殊佛學會

<http://www.hhtwcenter.org/>